



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O zdraví](#) 7. 1. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Proč se jen 1 z 10 Čechů cítí být fit? Průzkum přinesl varovná zjištění

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Proc-se-jen-1-z-10-Cechu-citi-byt-fit-Pruzkum-prinesl-varovna-zjisteni_s10012x19020.html

Česká podnikatelská pojišťovna podpořila jako generální partner projekt Aktivně a zdravě. Cílem projektu i stejnojmenné aplikace je podpořit uživatele na cestě za zdravým životním stylem. Pro aktivní uživatele aplikace, kteří na své kondici zapracují, připravila ČPP zvýhodněnou smlouvu životního a rizikového pojištění s dvojnásobným plněním u rizika hospitalizace z důvodu úrazu nebo nemoci.



Projekt Aktivně a zdravě

Projekt Aktivně a zdravě vznikl na základě spolupráce České podnikatelské pojišťovny, neziskové iniciativy Víím, co jím a piju o.p.s a Sportinvest Marketing

jako unikátní CSR projekt na podporu zdravého životního stylu. Nejnovější průzkum, který proběhl v rámci projektu, přinesl **varovná zjištění o životním stylu Čechů**.

- Čtvrtina lidí ignoruje preventivní prohlídky u lékaře.
- Třetina se přejídá.
- Polovina nesportuje.
- Jen jeden z deseti Čechů se cítí být fit.

Nový projekt má ambice situaci změnit a přispět k lepšímu zdravotnímu stavu české populace.



Aktivně a zdravě

Podporuje Vím, co jím

Stáhněte si zdarma aplikaci

K zapojení do projektu si stačí zdarma stáhnout a používat aplikaci Aktivně a zdravě, tedy plnit výzvy z oblasti pohybu, výživy či odpočinku. **Ambasadoři jako Lukáš Krpálek, Roman Vaněk, Jitka Nováčková** a další se rozhodli pomáhat, stát se součástí projektu a inspirovat všechny uživatele.

„Můžete se těšit na jejich tipy z oblasti výživy, pohybu či relaxace, také na recepty, zdravotní kalkulačky či jídelníčky. Mobilní aplikace Aktivně a zdravě poslouží jako motivace do kapsy, kterou máte neustále u sebe,“ popsal generální ředitel České podnikatelské pojišťovny Jaroslav Besperát.

Aplikace je navíc propojená se soutěží o hodnotné ceny. Čím více splněných výzev, tím zajímavější ceny v soutěži. Od švihadla až po víkendový wellness pobyt s polopenzí pro 2 osoby. Kromě aplikace je součástí programu i webový portál www.aktivneazdrave.cz, kde uživatel najde **návody, tipy, rady, zdravotní kalkulačky, jídelníčky, odbornou poradnu** apod. – tedy vše, co mu může pomoci získat nezbytné informace ve chvíli, kdy se rozhodne žít aktivně a zdravě.

„V našem průzkumu označila svou kondici za velmi dobrou jen tři procenta respondentů. Tedy i malé změny mohou mít velký vliv na jejich zdraví. Prevence je v tomto případě lepší než řešení následků,“ shrnula cíle projektu Lucie Gonzálezová, ředitelka iniciativy Víím, co jím a piju o.p.s.

Průzkum přinesl varovná zjištění ohledně výživy, pohybu a stresu Čechů

Nejzajímavější výsledky průzkumu Jak se Češi (ne)starají o své zdraví (shrnutí):

- Zdraví

V oblasti zdraví ukázal zmíněný průzkum, že **55 procent lidí se nijak nesnaží monitorovat svůj zdravotní stav** (např. formou měření tlaku apod.). Celých 51 procent lidí neřeší zdravotní nezávadnost svého pracovního místa, například tvar a výšku židle. 26 procent lidí kouří, z toho zhruba polovina s tím v dohledné době neplánuje přestat. Odnaučených kuřáků je 22 procent populace (v kategorii nad 65 let je to třetina). Elektronické cigarety kouří přibližně každý čtvrtý kuřák. Přes tato zjištění mají paradoxně silnou pozici vitamíny a minerály. Jsou nejužívanějšími doplňky stravy: alespoň v sezóně je bere 79 procent respondentů. Denně nebo téměř denně pak 18 procent.

- Výživa

24 procent lidí preferuje podle výsledků průzkumu slazené nápoje. 21 procent mužů a 11 procent žen pravidelně holduje alkoholu. 27 procent lidí při nákupech vůbec neřeší, zda jsou dané potraviny zdravé. 48 procent lidí nijak neomezuje solení a 10 procent jí denně sladkosti. Složení potravin výrazně více sledují mladší respondenti než lidé starší než 65 let. Tyto hodnoty týkající se stravování vyšly většinou ještě mnohem hůře u samotných mužů, ženy průměr vylepšují.

- Pohyb

Ani v oblasti pohybu a cvičení nevyhlíží výsledky průzkumu nijak optimisticky.

26 procent lidí prohlásilo, že chodí minimálně pěšky. **Denně sportují pouze 4 procenta lidí**, několikrát týdně 21 procent. V této oblasti jsou na tom mimochodem oproti stravování hůře ženy než muži.

Čím jsou lidé starší a čím více váží, tím méně sportují, i když by to mnohem více potřebovali. Zajímavé je také podívat se na podíl lidí se sedavým zaměstnáním. Mezi muži jich v práci převážně sedí 43 procent, mezi ženami 40 procent. Převážně v pohybu je 20 procent mužů a 17 procent žen. Mezi převážně sedícími je o něco vyšší podíl lidí s lehčí obezitou, víc ji však zjevně ovlivňují jiné faktory: kromě stravování a míry pohybu ve volném čase je to zejména věk.

- Stres, odpočinek, spánek

Průzkum ukázal, že **33 procent lidí nedostatečně spí**. Prakticky každodenní problémy se spaním má 9 procent lidí. Každý den spí dobře jen 28 procent lidí, o něco více je jich mezi muži. V pracovních dnech lidé spí v průměru 6,8 hodiny, o víkendech 7,7 hodiny.

82 procent lidí se pravidelně cítí ve stresu či pod psychickým tlakem. 17 procent lidí pak dokonce každý den nebo několikrát týdně. 31 procent lidí má minimum času na relaxaci, na odpočinek. Jenom 30 procent lidí chodí na masáže, do wellness, do sauny.

Další obecné závěry průzkumu

Lidé si uvědomují, že ke zdravému životnímu stylu patří zdravá vyvážená strava (88 procent lidí) a aktivní pohyb (74 procent lidí), ale v praxi to zdaleka ne každý naplňuje. Varující ovšem je, že si respondenti se zdravým životním stylem velmi málo spojují dostatek spánku a stav mysli (pouze 10 procent lidí), což je chyba, protože obojí je pro zdravotní stav velmi důležité.

Nejméně spokojeni jsou se svým životním stylem lidé ve věku 35 až 54 let. Nejvíce spokojeni jsou naopak důchodci. Problematika stravování a zdraví vůbec nezajímá 17 procent respondentů. 53 procent lidí si informace o zdravém životním stylu hledá na internetu, 28 procent čerpá z televize a rozhlasu, 23 procent má informace od rodiny a známých, 18 procent od lékařů. Pro 6 z 10 Čechů ve věku 25 let a více je důležité mít uzavřené životní pojištění. Skutečně uzavřené jej však má jen 48 procent lidí.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz